Peace - Ruhe im Kopf ist der neue Luxus

Titel	Peace - Ruhe im Kopf ist der neue Luxus
Zulassungsnummer	7579426

Veranstalter

Adresse:	Madeleine Saar Schellingstr. 109a 80798 München
Telnr:	0000
E-Mail-Adresse:	kontakt@madeleinesaar.com
Webseite:	https://madeleinesaar.com

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Reduzierung innerer Anspannung, Auflösung unbewusster Stressmuster und nachhaltiger Entlassung sowie "Ruhe im Kopf"

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Modul 1: Selbstanalyse & Nervensystem verstehen: Stressmuster erkennen, Glückskonzepte (Wohlfühl- & Werteglück) reflektieren, Selbstbeobachtung dokumentieren • Modul 2: Positive Emotionen fördern & Grenzen setzen: Energieräuber identifizieren, gesunde Grenzen etablieren, positive Emotionen stärken • Modul 3: Stärkenorientierte Selbstführung: Persönliche Ressourcen aktivieren, Charakterstärken nutzen, digitale Balance entwickeln • Modul 4: Vision & Zukunftsgestaltung: Herzensziele formulieren, Best Possible Self, Umsetzung durch individuellen 30-Tage-Plan.
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	4 Module auf einer digitalen Lernplattform

Abschluss

Abschluss:	keine Prüfung
Art des Abschlusses:	öffentlich-rechtliche Prüfung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	888,00 €
Lehrgangskosten:	888,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
Höhe der Raten:	888,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	2.00
Gesamtdauer in Stunden:	67 Std. (89 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	6.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	21
Präsenzunterricht:	8 Termine für Online-Seminare (werden als Aufzeichnung zur Verfügung gestellt)

Zusätzliche Informationen

Die Teilnahme an dem Lehrgang ersetzt keine Psychotherapie.